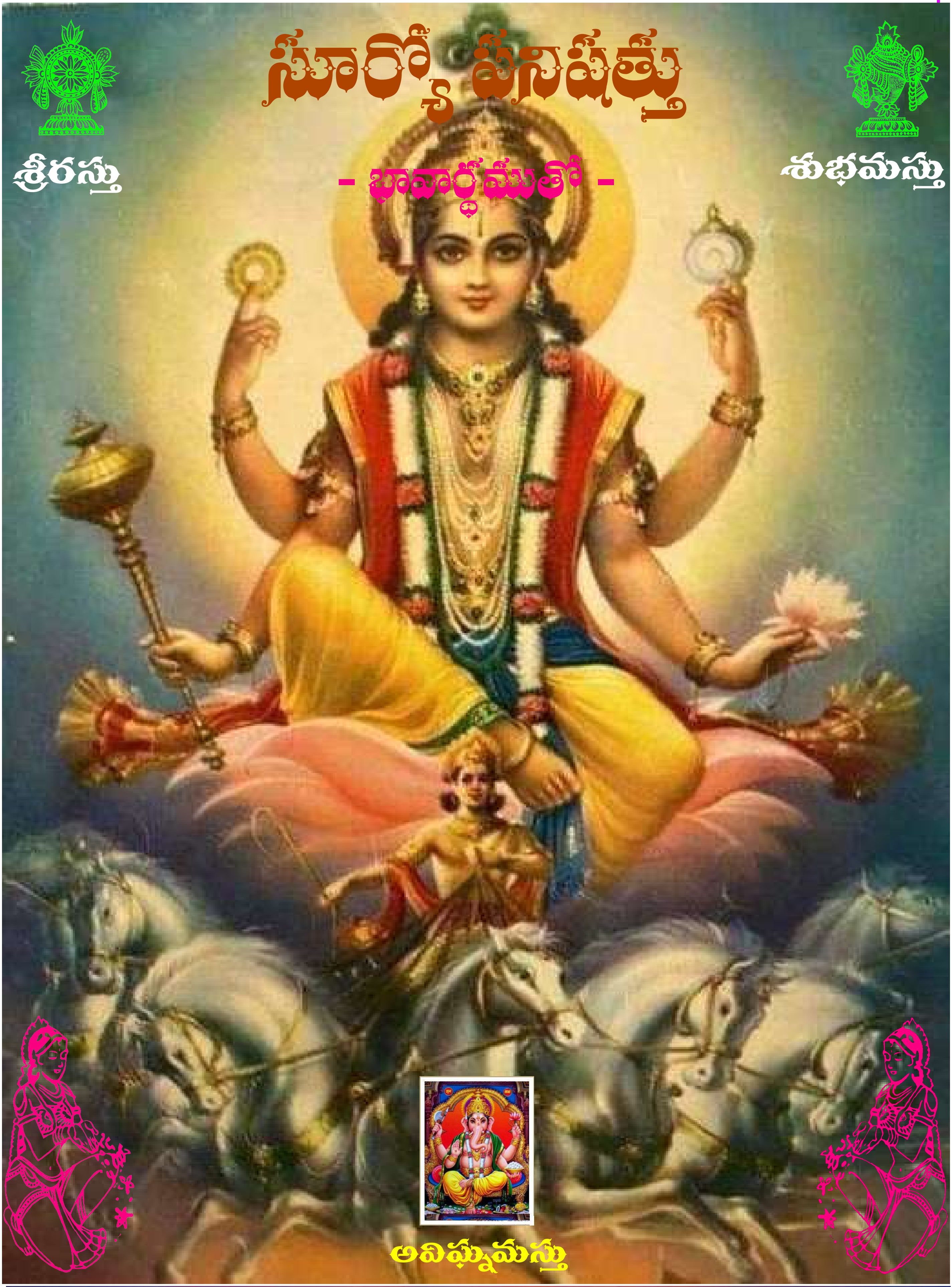
శ్రీరస్తు

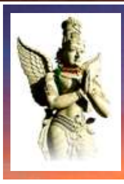
సూర్యోపనిషత్తు

శుభమస్తు

- భావార్థముతో -



అవిఘ్నమస్తు



సేకరణ: కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్, 41-1/8-13A.,
గౌతమీనగర్, 3వ లైను, కృష్ణలంక, విజయవాడ-520 013.
https://madhirafamily.wordpress.com/



శ్రీ సూర్యోపనిషత్తు - భావార్థముతో -

01. ఓం భద్రం కర్ణేభి శ్రుణుయామ దేవాః।
భద్రం పశ్యేమాక్షభి ర్యజత్రాః।
స్థిరై రంగై స్తుష్టువాగ్ంం సస్తనూభిః।
వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః।
స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః।
స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః।
స్వస్తి న స్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః।
స్వస్తి నో బృహస్పతి ర్దధాతు॥

॥ ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

ఓ దేవతలారా! మా చెవులు శుభాన్నే వినుగాక! యజ్ఞకోవిదులైన మేము మా కళ్ళతో శుభాన్నే చూచెదముగాక! మీ స్తోత్రాలను గానం చేస్తూ మాకు నియమితమైన ఆయుష్కాలాన్ని పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో, బలంతో గడిపెదముగాక! శాస్త్రప్రసంశితుడైన ఇంద్రుడు, సర్వజ్ఞుడైన సూర్యుడు, ఆపదలనుండి రక్షించే గరుత్మంతుడు, మా బ్రహ్మ వర్చస్సును పాలించే బృహస్పతి మాకు శాస్త్రాధ్యయనంలో సత్యానుష్టానంలో అభ్యుదయాన్ని ఒసగెదరు గాక!

॥ ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

\- - - === - - -

02. ఓం అథ సూర్యాథర్వాంగిరసం వ్యాఖ్యాస్యామః।

ఓం! అథర్వణ వేదంలోని అంగిరసుల సూర్యోపనిషత్తు చెబుతాము.

\- - - === - - -

03. బ్రహ్మ ఋషిః, గాయత్రీ ఛందః, ఆదిత్యో దేవతా,
హంసస్సోహమగ్ని నారాయణ యుక్తం బీజం,
హృల్లేఖా శక్తిః, వియదాది సర్గ సంయుక్తం కీలకం,
చతుర్విధ పురుషార్ధ సిద్ధ్యర్ధే వినియోగః॥

బ్రహ్మయే ఋషి, ఆదిత్యుడే దేవత, అగ్ని, నారాయణులు బీజం, హృల్లేఖ శక్తి, సృష్టి యావత్తూ కీలకం, చతుర్విధ పురుషార్ధాలు సాధించడానికి ఈ సాధన.

– – – === – – –

04. షట్స్వరారూఢేన బీజేన షడంగం రక్తాంబుజ సంస్థితం,
సప్తాశ్వరథినం, హిరణ్య వర్ణం, చతుర్భుజం,
పద్మద్వయా భయ వరద హస్తం,
కాలచక్ర ప్రణేతారం శ్రీ సూర్యనారాయణం
య ఏవం వేద స వై బ్రాహ్మణః॥

ఆరు స్వరాల బీజం కారణంగా ఆరు అంశాలు కలవాడు, ఎర్ర తామర మీద ఉండేవాడు, ఏడు గుఱ్ఱాల రథం కలవాడు, బంగారు రంగువాడు, నాలుగు భుజాల వాడు, రెండు పద్మాలు, అభయ వరద ముద్రలు కలిగినవాడు, కాలచక్రాన్ని నడిపేవాడు అయిన శ్రీ సూర్యనారాయణుని తెలిసినవాడే బ్రాహ్మణుడు.

– – – === – – –

05. ఓం భూర్భువస్సువః
తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్॥

ప్రణవరూపమైన నిరాకారమైన " భూ భువః సువః " అనే మూడు లోకాల రూపమైనది, సృజన కర్తయొక్క దివ్యమైన ఆరాధనీయమైన ఏ కాంతి ఉన్నదో, దానిని ధ్యానించుతాము. అది మా బుద్ధులను ఉత్తేజ పఱచును గాక!

- - - === - - -

06. సూర్య ఆత్మా, జగత స్తస్థుషశ్చ,
సూర్యాద్వై ఖల్విమాని భూతాని జాయన్తే,
సూర్యాద్యజ్ఞః పర్జన్యోన్న మాత్మా॥

మారిపోయే ప్రపంచంయొక్క మార్పులేని తత్వానికి సూర్యుడే ఆత్మ. సూర్యుని నుండే ప్రాణులు జనిస్తారు. సూర్యుడి నుండి యజ్ఞము, మేఘము, అన్నము, పురుషుడు జన్మిస్తాయి.

- - - === - - -

07. నమస్తే ఆదిత్య, త్వమేవ ప్రత్యక్షం కర్మ కర్తాసి,
త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం విష్ణు రసి,
త్వమేవ ప్రత్యక్షం రుద్రోసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం మృగసి,
త్వమేవ ప్రత్యక్షం యజురసి, త్వమేవ ప్రత్యక్షం సామాసి,
త్వమేవ ప్రత్యక్షం మథర్వాసి, త్వమేవ సర్వం ఛందోసి॥

ఓ ఆదిత్యుడా! నీకు నమస్కారం. నీవే ప్రత్యక్షంగా కర్మ చేసే కర్తవు. నీవే బ్రహ్మవి, విష్ణువువు, రుద్రుడవు. నీవే ప్రత్యక్షంగా ఉన్న ఋక్సామ యజురథర్వణ వేదాలవు. అన్ని వేద సూక్తాలు, ఛందస్సు నీవే!

- - - === - - -

08. ఆదిత్యా ద్వాయు ర్జాయతే, ఆదిత్యా ద్భూమి ర్జాయతే,
ఆదిత్యా దాపో జాయన్తే, ఆదిత్యా జ్జ్యోతి ర్జాయతే,
ఆదిత్యా ద్వ్యోమదిశో జాయన్తే, ఆదిత్యా ద్దేవాః జాయన్తే,
ఆదిత్యా ద్వేదాః జాయన్తే॥

Kiron Type Institute
కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

ఆదిత్యుని నుండి వాయువు, భూమి, నీరు అన్నీ పుడతాయి. ఆదిత్యుని నుండి వ్యోమం, దిక్కులూ పుడతాయి. ఆదిత్యుని వల్లనే దేవతలు పుడతారు. ఆదిత్యుని వల్లనే వేదాలు పుడతాయి.

- - - === - - -

09. ఆదిత్యో వా ఏష, ఏతన్మండలం తపతి
అసౌ వాదిత్యో బ్రహ్మ॥

ప్రకాశించే, తపించే ఈ మండలం ఆదిత్యుడే. ఆదిత్యుడు బ్రహ్మము!

- - - === - - -

10. ఆదిత్యోంతః కరణమనోబుద్ధి చిత్తాహంకారాః,
ఆదిత్యో వై వ్యానస్సమానోదానోపానః ప్రాణః,
ఆదిత్యో వై శ్రోత్రత్వక్చక్షూ రసన ఘ్రాణాః,
ఆదిత్యో వై వాక్పాణి పాదపాయూపస్థాః,
ఆదిత్యో వై శబ్దస్పర్శరూపరసగన్ధాః,
ఆదిత్యో వై వచనాదానాగమన విసర్గానన్దాః,
ఆనందమయో, విజ్ఞానమయో, విజ్ఞానఘన ఆదిత్యః॥

ఆదిత్యుడే అంతః కారణాలైన మనోబుద్ధిచిత్తాహంకారాలు, ఆదిత్యుడే వ్యాన, సమాన, ఉదాన, అపాన, ప్రాణాలు. ఆదిత్యుడే శ్రోత్రత్వక్ రసనా ఘ్రాణాలు, ఆదిత్యుడే వాక్కు, పాణి పాదాలు, పాయూపస్థలు; ఆదిత్యుడే శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాలు; ఆదిత్యుడే పలకడం, స్వీకరించడం, రావడం, విసర్జించడం, ఆనందించడం కూడాను. ఆనందమయుడై, విజ్ఞానమయుడైన, విజ్ఞాన ఘనస్వరూపుడు ఆదిత్యుడే.

- - - === - - -

11. నమో మిత్రాయ భానవే
మృత్యో ర్మా పాహి
భ్రాజిష్ణవే విశ్వ హేతవే నమః

మిత్రుడు, భానువు, భ్రాజిష్ణుడు, విశ్వహేతువు అన్నీ సూర్యుని నామాలే. అందరికీ సమానంగా వేడినీ, వెలుగునూ, శక్తినీ ఇస్తాడు కాబట్టి మిత్రుడు, అట్టి మిత్రునికి నమస్కారం! ప్రకాశ స్వరూపునికి నమస్కారం! మృత్యువు నుండి నన్ను రక్షించు. తేజోవంతునికి, విశ్వహేతువైనవానికి నమస్కారం.

- - - === - - -

12. సూర్యాద్భవన్తి భూతాని, సూర్యేణ పాలితాని తు
సూర్యే లయం ప్రాప్నువన్తి, య స్సూర్యస్సోహ మేవ చ॥

సూర్యుని నుండి ప్రాణులు పుడతాయి. సూర్యుడి వలన ఫలింపబడతాయి. సూర్యునిలో లయించుతాయి. ఎవరు సూర్యుడో అతడే నేను.

- - - === - - -

13. చక్షుర్నో దేవః సవితా
చక్షుర్న ఉత పర్వతః
చక్షు ర్ధాతా ద ధాతు నః

దివ్యమైన సూర్యుడే మానేత్రం. నేత్రదృష్టి మాకు పరిపూర్ణతను ఇస్తుంది. ఈశ్వరుడు మాకు దృష్టిని ప్రసాదించును గాక!.

- - - === - - -

14. ఆదిత్యాయ విద్మహే సహస్ర కిరణాయ ధీమహి
తన్నః సూర్యః ప్రచోదయాత్॥

సహస్రకిరణుడైన ఆదిత్యునికోసం జ్ఞానార్జన చేస్తాము. ధ్యానిస్తాము. అట్టి సూర్యుడు మాకు ఉత్తేజాన్ని ఇచ్చును గాక!

- - - === - - -

15. సవితా పురస్తాత్ సవితా పశ్చాత్తాత్
సవితోత్తరాత్తాత్ సవితాధరాత్తాత్
సవితా నః సువతు సర్వతాతిగ్ం
సవితా నో రాసతాం దీర్ఘ మాయుః॥

వెనుక, ఎదురుగా, పైన, క్రిందా అంతటా సవితృడే. ఆ సవితృడే మాకు అంతటా పూర్ణత్వాన్ని ప్రసవించును గాక! మాకు సవితృడు దీర్ఘాయువును ప్రసాదించును గాక!

– – – === – – –

16. **ఓం** మిత్యే కాక్షరం బ్రహ్మ, **ఘృణి** రితి ద్వే అక్షరే
సూర్య ఇత్యక్షరద్వయం, **ఆదిత్య** ఇది త్రీణ్యక్షరాణి
ఏకస్యైవ సూర్య స్యాష్టాక్షరో మనుః॥

"ఓం" అనేది ఏకాక్షర బ్రహ్మము. "ఘృణి" అనేది రెండు అక్షరాలు. సూర్య అనేది రెండు అక్షరాలు. "ఆదిత్య" అనేది మూడు అక్షరాలు. " **ఓం ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యః** " అనేది ఏకమైన సూర్యుని అష్టాక్షరీ మంత్రం.

– – – === – – –

17. యస్సదాహ రహ ర్జపతి
స వై బ్రాహ్మణో భవతి
స వై బ్రాహ్మణో భవతి॥

ఈ మంత్రాన్ని ఎవరు సదా దిన దినమూ జపిస్తారో, అతడే బ్రాహ్మణుడవుతాడు. అతడే బ్రాహ్మణుడవుతాడు.

– – – === – – –

18. సూర్యాభిముఖో జప్త్వా, మహావ్యాధి భయాత్ ప్రముచ్యతే
అలక్ష్మీర్నశ్యతి అభక్ష్య భక్షణాత్ పూతో భవతి,
అగమ్యా గమనా త్పూతో భవతి, పతిత తసంభాషణాత్
పూతో భవతి, అసత్ సంభాషణాత్ పూతో భవతి॥

సూర్యునికి అభిముఖంగా నిలిచి జపించడం వల్ల మహావ్యాధి భయాన్నుండి విడివడుతాడు. దారిద్ర్యం నశిస్తుంది. తినకూడనిది తిన్న పాపం నుండి, పతితులతో కలిసి సంభాషించిన పాపం నుండి, అసత్య భాషణ పాపం నుండి విముక్తుడై పవిత్రుడౌతాడు.

\- - - === - - -

19. మధ్యాహ్నే సూర్యాభిముఖః పఠేత్
సద్యోత్పన్న పంచ మహాపాతకాత్ ప్రముచ్యతే॥

మధ్యాహ్నం సూర్యాభిముఖుడై ఉపనిషత్‌ను పఠించాలి. ఉత్పన్నమైన పంచమహా పాతకాలనుండి వెంటనే విముక్తుడౌతాడు.

\- - - === - - -

20. సైషా సావిత్రీ విద్యా న కించిదపి
న కస్మై చిత్ప్రశంసయేత్॥

అదే సావిత్రీ విద్య. కొంచెం కూడా, దేనికోసమూ ఎవరినీ పొగడడం కాని, నిందించడం కాని చేయరాదు.

\- - - === - - -

21. య ఏతాం మహాభాగః ప్రాతః పఠతి స భాగ్యవాన్జాయతే।
పశూన్ విన్దతి। వేదార్థం లభతే॥

ఏ అదృష్టవంతుడు ఉదయమే దీనిని పఠిస్తాడో, అతడు భాగ్యవంతుడౌతాడు. పశుసంపద పొందుతాడు. వేదార్థాలను పొందుతాడు.

- - - === - - -

22. త్రికాల మేతత్ జప్త్వా క్రతుశతఫల మవాప్నోతి
హస్తాదిత్యే జపతి స మహా మృత్యుం తరతి
స మహామృత్యుం తరతి
య ఏవం వేద । ఇత్యుపనిషత్ ॥

దీనిని మూడు కాలాలలోనూ జపించడం వల్ల నూరు యాగాల ఫలాన్ని పొందుతాడు. ఆదిత్యుడు హస్తలో ఉండగా జపించి నప్పుడు, అతడు మహా మృత్యువును దాటుతాడు. ఇలా ఎవరు తెలుసుకొంటారో! ఇలా ఉపనిషత్తు॥

- - - === - - -

23. ఓం భద్రం కర్ణేభి శ్రుణుయామ దేవాః।
భద్రం పశ్యేమాక్షభి ర్యజత్రాః।
స్థిరై రంగై స్తుష్టువాగ్ంసస్తనూభిః।
వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః।
స్వస్తి న ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః।
స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః।
స్వస్తి న స్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః।
స్వస్తి నో బృహస్పతి ర్దధాతు॥

॥ ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

ఓ దేవతలారా! మా చెవులు శుభాన్నే వినుగాక! యజ్ఞకోవిదులైన మేము మా కళ్ళతో శుభాన్నే చూచెదము గాక! మీ స్తోత్రాలను గానం చేస్తూ మాకు నియమితమైన ఆయుష్కాలాన్ని పరిపూర్ణమైన ఆరోగ్యంతో, బలంతో గడిపెదముగాక! శాస్త్ర ప్రసంశితుడైన ఇంద్రుడు, సర్వజ్ఞుడైన సూర్యుడు, ఆపదలనుండి రక్షించే గరుత్మంతుడు, మా బ్రహ్మ వర్చస్సును పాలించే బృహస్పతి మాకు శాస్త్రాధ్యయనంలో, సత్యానుష్టానంలో అభ్యుదయాన్ని ఒసగెదరు గాక!

॥ ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

- - ఇతి శ్రీ సూర్యో పనిషత్తు సంపూర్ణమ్ - -



Kiron Type Institute